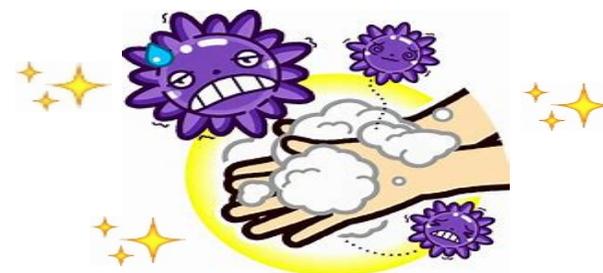


| 日 | 主食 きいろ | ミルク あか | こんだてめい | きいろ ねつやちからのもと | あか からだをつくるもと | みどり からだのちようしをととのえる | ちようみりよう | エネルギー タンパク質 脂質 | |
|-----------|--|--|----------------------|--------------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------|
| 12 (火) |  ポークカレー |  ぎゅうにゅう | ポークカレー | あぶら じゃがいも | ぶたにく | にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ | カレールー がうだし ソース ワイン | 600 703 27.2 | |
| | | | コールスロー (ごまドレッシング) | | ハム | キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり | | | |
| | | | ミルクメーク(コーヒーあじ) | ミルクメーク(コーヒーあじ) | | | | | |
| 13 (水) |  マーボーなす どんぶり |  ぎゅうにゅう | マーボーなすどんぶり | ごまあぶら かたくりこ さとう | ぶたにく とうふ みそ | なす ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが | トウバンジャン しょうゆ さけ オイスター ちゅうかだし | 628 30.3 20.5 | |
| | | | はくさいキムチスープ | はるさめ かたくりこ | ぶたにく わかめ | はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ | がうだし しょうゆ さけ しお | | |
| 14 (木) |  はちみつパン (はんりょう) |  ぎゅうにゅう | スパゲティナポリタン | あぶら スパゲティ | ベーコン | ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム | ワイン ケチャップ ピューレ コンソメ しお | 616 26.0 18.3 | |
| | | | ポトフ | | ウインナー | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー | がうだし さけ しお | | |
| | | | ソフールヨーグルト | | ソフールヨーグルト | | | | |
| 15 (金) |  ごはん |  ぎゅうにゅう | あつあげときのこのみそに | さとう あぶら | ぶたにく あつあげ みそ | たまねぎ にんじん しめじ しいたけ こまつな | かつおだし さけ しょうゆ みりん | 603 27.6 18.7 | |
| | | | やきかぼちゃ | | | かぼちゃ | しお | | |
| 19 (火) |  ごはん |  のむ ヨーグルト | チキンなんばん | あぶら かたくりこ さとう | とりにく | しょうが にんにく | しお しょうゆ みりん | 722 31.4 21.6 | |
| | | | タルタルソース | | | | | | タルタルソース |
| | | | ビーフンスープ | | | | | | ビーフン ごまあぶら |
| 20 (水) |  とうふのあん かけごはん |  ぎゅうにゅう | とうふのあんかけごはん | かたくりこ | ぶたにく とうふ | しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう | かつおだし みりん しょうゆ | 636 26.1 15.5 | |
| | | | さつまじる | さつまいも | みそ | だいこん にんじん はくさい ねぎ | かつおだし さけ | | |
| 21 (木) |  しよくばん (いちごジャム) |  ぎゅうにゅう | なすのトマトソースグラタン | さとう あぶら | ベーコン チーズ | なす マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん | ケチャップ ピューレ しお コンソメ ソース | 550 26.3 19.7 | |
| | | | とりときのこのスープ | | とりにく | しいたけ しめじ えのき キャベツ たまねぎ にんじん | がうだし しお さけ コンソメ しょうゆ | | |
| | | | りんごゼリー | | | りんごゼリー | | | |

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

『9月12日から給食が始まります!』

9月は食中毒の多い月です。
給食を食べる前には、せっけんで
しっかりと手洗いをするようにしましょう。



9月19日(火) 郷土料理

宮崎県 「チキン南蛮」

「チキン南蛮」とは、宮崎県発祥の鶏肉料理です。
鶏肉に小麦粉をふり卵を絡めたものを揚げ、甘酢に
浸した揚げ物料理のこと。上からタルタルソースを
掛けたものが有名ですが、タルタルソース無しでも以上
の調理法であればチキン南蛮と呼ばれています。
「南蛮漬け」とは、魚や肉を揚げ、甘酢漬けにした
料理。「南蛮」は「ポルトガルやスペイン」を指し、それ
らの国から伝わってきた調理法が日本には無かった
新しい調理法だったことから、「南蛮漬け」と名付けら
れたそうです。



令和5年度 9月こんだてひょう

| 日 | 主食 | ミルク | こんだてめい | きいろ | あか | みどり | ちようみりよう | エネルギー タンパク質 脂質 |
|-----------|---------|-------------|------------------|--------------------|-----------|--|--|----------------------|
| | きいろ | あか | | ねつやちからのもと | からだをつくるもと | からだのちようしをととのえる | | |
| 22 (金) | ごはん | ぎゆうにゆう | はっぼうさい | さとう ごまあぶら かたくりこ | えび ぶたにく | はくさい たまねぎ にんじん しょうが ピーマン ほししいたけ たけのこ | ちゆうかだし さけ しょうゆ | 611 26.9 14.9 |
| | | | はるさめのあえもの | はるさめ さとう ごまあぶら | わかめ | キャベツ にんじん | しょうゆ す | |
| 25 (月) | ごはん | のむ ヨーグルト | とりとさつまいものカレーに | さつまいも さとう | とりにく | たまねぎ にんじん にんにく しめじ ねぎ トマトかん しょうが | コンソメ カレーコ ソース ガラだし ケチャップ さけ しお | 652 22.0 11.1 |
| | | | ゴーヤチップス | あぶら | | ゴーヤ | しお | |
| 26 (火) | ごはん | ぎゆうにゆう | ごもくきんぴら | あぶら しらたき さとう | ぶたにく | ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん | かつおだし さけ しょうゆ みりん | 596 24.2 16.5 |
| | | | きりぼしだいこんとツナのサラダ | さとう ごまあぶら | ツナ わかめ | きりぼしだいこん とうもろこし にんじん | しょうゆ す | |
| | | | いろいろやさいふりかけ | | | いろいろやさいふりかけ | | |
| 27 (水) | たにんどんぶり | ぎゆうにゆう | たにんどんぶり | さとう かたくりこ | ぎゆうにく たまご | たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ | かつおだし さけ みりん しょうゆ | 633 28.0 22.2 |
| | | | もずくじる | | とうふ もずく | みつば えのき にんじん | しょうゆ しお さけ かつおこんぶだし | |
| 28 (木) | こくとうパン | ぎゆうにゆう | かぼちゃのシチュー | コーンスターチ | とりにく | かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん マッシュルーム | ガラだし しお ワ イン コンソメ ホ ワイトシチューのも と | 649 29.9 19.0 |
| | | | マリネサラダ | さとう オリーブオイル | ハム | キャベツ あかピーマン たまねぎ さやいんげん | す しょうゆ | |
| 29 (金) | さといもごはん | ぎゆうにゆう | さといもごはん | さといも | あぶらあげ | にんじん | かつおだし さけ しょうゆ しお | 619 31.8 16.7 |
| | | | あかうおのみそやき | さとう | あかうお みそ | | さけ | |
| | | | よしのじる | かたくりこ | とりにく とうふ | しめじ だいこん にんじん ねぎ しょうが | かつおこんぶだし しょうゆ みりん | |
| | | | おつきみデザート(乳・卵不使用) | おつきみデザート | | | | |

えいよう
さつまいもの栄養

さつまいもは、9月～12月頃に旬を迎えます。
さつまいもには、食物繊維やビタミンCなどが豊富に含まれています。給食の献立にも取り入れています。
旬の食べ物を食べて健康に過ごしましょう。

「食物繊維」…おなかの調子を整え、便秘を予防する。
「ビタミンC」…免疫力を高める。
肌の調子をととのえる。



つきみこんだて
9月29日(金) 「お月見献立」

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。
今年の十五夜は9月29日(金)です。
給食では、「お月見献立」がです。
丸いさといもを月に見立てて、ごはんといっしょに炊きます。

お月見デザートもつきます。
お楽しみに♪



* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。